



晩秋の夜長を楽しむ

いつもよりちょっぴり大人なレシピ

Let's Cook! 今月のレシピ
レツクック

ふれあいこおぶ



表紙のレシピ

ストック品で簡単! トマトリゾット

調理時間 10分

材料(2人分)

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| CO・OP産新潟佐渡コシヒカリで作ったごはん……………2パック | キャベツ(一口大にちぎる) …… 葉2枚 |
| CO・OPイタリア産カットトマト……………1缶 | 顆粒コンソメ…………… 小さじ2 |
| CO・OPライトツナフレーク(カロリーーフタイプ)……………2缶 | 水……………1/2カップ |
| | オリーブオイル …… 大さじ1 |
| | 粉チーズ…………… 大さじ1 |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 488kcal *塩分: 1.8g

- 耐熱ボウルに、パックごはん、カットトマト缶を汁ごと、ツナ缶、キャベツ、顆粒コンソメ、水を入れ混ぜ合わせる。
- ラップをして電子レンジ(600W)で1人分は3分30秒、2人分は6分加熱する。
- 器に盛り、お好みで仕上げにAをかける。

PICK UP
ご紹介しています



コツ・ポイント

ストック品を使用して火を使わずに簡単調理。

アクアパッツァ

※表紙は一尾(460g)を使用しているため、分量が異なります。

調理時間 25分

材料(2人分)

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 白身魚(切り身) …… 2切(160g) | しめじ(石づきを取り除いてほぐす)…………… 1/3パック |
| 塩…………… 少々 | レモン(輪切り)…………… 1/3個 |
| CO・OPエキストラバージンオリーブオイル……………大さじ3と1/2 | イタリアンパセリ…………… 適量 |
| にんにく(みじん切り) ……大さじ1/2 | 白ワイン……………1カップ |
| 紋別育ちのほたて貝柱…………… 45g | 水……………1/3カップ |
| 殻付きのあさり(塩水につけて砂出しする)…………… 120g | バジル…………… 適宜 |
| ミニトマト(半分に切る)…………… 6個 | |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 487kcal *塩分: 0.9g

- 白身魚は塩を振ってしばらく置き、ペーパータオルで水けをふきとる。
- 鍋にオリーブオイル大さじ1と1/2を熱し、白身魚を皮目から焼く。両面に焼き色がついたなら一度取り出す。
- オリーブオイル大さじ1と1/2を足してにんにくを弱火で炒め、2とAを加えたらふたをして中火で蒸し煮にする。
- あさりの口が開いたらオリーブオイル大さじ1/2を回しかけ、ふたを外した状態で強火で煮立たせる。火を止めてお好みでバジルを飾る。

PICK UP
ご紹介しています



コツ・ポイント

今回は真鯛を使用しています。魚介のうま味が蒸し汁にも出ているので、スープも一緒に器に盛り付けましょう。

機関誌ふれあいこおぶ 発行/生活協同組合コープにいがた
2017年11月号

編集/広報ネットウーエ室
〒950-1194 新潟市西区山田2309-7
http://niiigata.coopnet.or.jp/

総出資金額 37億1,125万円
組合員数 113,905人
(2017年9月20日現在)